

2月



ほけんだより



令和3年2月1日発行

今年の立春は124年ぶりに2月3日で節分も2月2日になります。来年以降は立春が2月4日に戻り節分も2月3日に戻ります。地球が太陽をまわる周期と暦のずれが関係しています。節分の日には豆をまいて自分の年の数だけ豆を食べると、健康になると言われています。健康は昔からの願いだったのですね。

日も少しずつ長くなってきました。土の中では草花が芽を出すための準備を始める季節です。皆さんも春に向けて元気なスタートが切れるよう、手洗い、消毒、うがいと歯磨き、加湿と規則正しい生活習慣、適度な運動とバランスの取れた食事を心掛けましょう。



新型コロナウイルス感染症

子どもがかかり、発熱が続くと肺炎になる例が報告されています。一部では嘔吐、腹痛、下痢などの消化器症状が出ることもあります。その為、鼻咽頭よりも便に長期間大量に排泄することも考えられます。また、小児喘息や呼吸器系の病気を持っていたり基礎疾患がある方は肺炎や重症化するリスクがあります。

汚染された手で口や鼻、目などの粘膜を触ることで感染します。できれば手洗いは30秒くらいかけて泡をしっかりと洗い流すことが重要です。その後、保湿クリームを塗りましょう。皮膚のバリアが弱まりそこから感染してしまう可能性があります。また、アルコール消毒の使用により手が荒れてしまう事があります。手洗いが出来ない場合に使用しましょう。手のひらでポンプを押し切った量が1回分になります。少なくとも15秒はしっかり手にすり込み、乾燥させないと十分な効果が得られません。

手洗いの他に、マスク、咳エチケット、普段からの体調管理、適度な湿度(50~60%)、口腔内の清潔、換気をしましょう。コロナウイルスは、アルコール(70%)や界面活性剤に弱い特徴があります。物の表面の消毒は次亜塩素酸Na0.1%も有効です。また、顔や髪にもウイルスは付着します。これから花粉症の症状も出てきますから外から帰ったら出来るだけ早めに洗い流してしまいましょう。

人間は感染症により大きく社会構造の変化を強いられた場合でも柔軟に適応し新たな生活様式を生み出してきました。しかし人間が環境を変えればそれに対応して変異していくのがウイルスで、関係を断ち切ることは出来ない存在なのです。

今年の冬は特に春が待ち遠しいですね。

誰もが知っている桜=「ソメイヨシノ」。世界各地にありますが1本の桜の木から世界中に広がったクローン(複製)なのです。全く同じ遺伝子情報を持つ最初の1本が起源です。DNA鑑定により父と母はオオシマザクラとエドヒガンの雑種(品種改良)であることが証明されています。挿し木や接ぎ木で増やされたということは、人の手を介さないと生存する事ができないということになります。

きれいな桜が咲くまでには、花びらが散った後、翌春咲くための花芽が出来ます。花芽が出来た後は生長せずに休眠に入ります。秋から冬にかけて低温に一定期間さらされると桜の花芽が休眠から目覚めます(休眠打破)。休眠打破後、春先の気温の上昇と共に花芽が生長します。花芽が生長し春先に桜の花が咲きます。

~桜が咲くには春の暖かさだけでなく冬の寒さも必要と言うことですね~



1月の感染症

アデノウイルス